



SAMPO

紫砂鍋・食譜



營養紅蘿蔔牛肉湯

香菇雞肉湯

紅燒牛腩湯

蓮子山藥排骨湯

紅豆薏仁

皮蛋瘦肉粥



【目錄】

紫砂鍋操做說明

插頭連接方法

- 本機所使用的插頭請連接一般家用插座（110V），切勿插入220V插座，以免發生危險。
- 將準備好的食材加入紫砂内鍋中，再加入適量的水(如圖1)。

※注意：外鍋請勿加水。

- 再將裝好食材的紫砂内鍋放入外鍋中，並蓋上紫砂蓋子(如圖2)。
- 依所需溫度高低，調整調節旋鈕(如圖3)

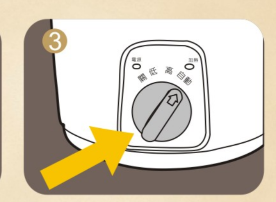
◦ 自動：將旋鈕轉至"自動"，本機將先以高溫燉煮至沸騰後轉為低溫悶燉；若溫度下降，將再自動轉為高溫燉煮。

◦ 高溫：將調節旋鈕轉至"高"，本機將持續以最大功率(150W)燉煮。

◦ 低溫：當使用"自動"或"高溫"燉煮食物完畢後，若不立即使用，可調至低溫檔保溫。

※注意：燉煮完成後，紫砂内鍋上蓋高溫燙手，拿取時請小心！





- 初次使用時，建議最先煮白粥(將旋鈕轉至"高"位置，約莫4小時時間即可完成)，可使延長紫砂鍋的使用壽命。
- 即使再好的紫砂内鍋，均不能忍受急劇的溫度變化，因此為了避免溫度急劇變化，勿將紫砂内鍋直接放入冰箱内。
- 請勿使用紫砂内鍋儲存食物或利用瓦斯爐回熱食物。
- 紫砂内鍋具有耐熱及微波安全性－當放入微波爐或烤箱時，不可使用塑膠製的蓋子；**亦不可放在瓦斯爐及其它高溫碳爐或電爐上使用。**
- 燉煮時，請放入約八分滿的水，勿放過滿，以避免湯汁在滾燙時溢出。
- 將處理過食物放入紫砂鍋中，加入調味食材(如：紅棗、枸杞...等)於鍋中。
- 再加入些許的水，蓋上蓋子，旋至"高溫"檔，約6小時可燉熟。
- 或旋至"自動"檔，同樣蓋上蓋子，約10 小時可燉熟。
- 亦可旋至"低"檔，蓋上蓋子，約8小時可以燉熟。

※燉煮穀類時，請先浸泡一段時間後(視各穀類膨脹時間而定)，然後放入鍋中，根據你所需的時間選擇"高溫"或"自動"檔燉煮。



營養紅蘿蔔牛肉湯

材料

牛肉	一斤	花椰菜	一顆
紅蘿蔔	二條	鹽	少許
青豆	半斤	糖	少許

作法

1. 先將買來的牛肉片(或牛腩亦可)用熱水川燙一下，並將水倒掉。
2. 接著將紅蘿蔔洗乾淨，切成塊狀。
3. 花椰菜先洗淨切好。
5. 食材準備就緒後，全放入紫砂鍋中。
6. 加水至八分滿，插上電源並將溫度旋鈕調至高溫(約六小時之後)即完成了。

※調味料(鹽/糖)可等待燉熟後再加入(依個人喜好酌量加入)。



香菇雞肉湯



雞肉湯

材料

雞腿.........四隻
香菇.........數朵
枸杞.........適量
當歸.........一至二片
薑...........數片
鹽...........適量

作法

1. 先將雞腿用熱水川燙。
2. 接著把香菇洗乾淨。
3. 然後薑片切片備用。
4. 準備適量的枸杞跟當歸一或二片。
5. 材料準備好了之後，全放入紫砂鍋中，加水至八分滿。
6. 插上電源，將開關轉至快燉(約六小時)之後即完成囉!

蓮子山藥排骨湯

排骨湯

材料

排骨...........一斤
蓮子...........半斤
山藥...........切塊

作法

1.排骨需切塊，建議再用熱水川燙一下，再將熱水倒掉。
2.山藥需先處理過(削皮然後切塊)，蓮子稍微簡單清洗。
3.材料準備好了之後，再放入紫砂鍋中並加水至八分滿。
4.插上電源，將開關轉至快燉(約六小時)之後即可享用囉!



紅燒牛腩湯



材料

牛肉...........一斤(牛腱部分)
紅蘿蔔.........一條
洋蔥...........半顆
辣椒...........數條
蔥.............三支
滷包...........一包
醬油...........三匙
米酒...........少許
糖.............少許

作法

1. 先將買來的牛腱切塊，並用熱水川燙一下(去血水)，並將水倒掉。
2. 接著將紅蘿蔔洗乾淨，切成塊狀。
3. 洋蔥半顆先處理過並切成適當大小。
4. 食材準備就緒後，全放入紫砂鍋中(辣椒可放整條，亦可切成片狀)。
5. 加水至八分滿，插上電源並將溫度旋鈕調至高溫(約六小時之後)即完成了。

※調味料(醬油/米酒/糖)可等待燉熟後再加入(依個人喜好酌量加入)。

皮蛋瘦肉粥

材料

瘦肉..........一塊(豬腱肉最好)
皮蛋..........二個
薑............一塊
蔥............二支
油條..........二至三條
鹽............適量。

作法

1. 煮粥的米要先處理：
   先將米洗乾淨，再用一湯匙的油、一個半茶匙的鹽和少許水（約二茶匙）拌勻。
2. 瘦肉要洗淨，並用沸水略微煮一下。
3. 皮蛋切成小塊狀。
4. 材料準備好了之後，全部放入紫砂鍋中，加水至八分滿。
5. 插上電源，將開關轉至快燉(約六小時)之後，香噴噴的皮蛋瘦肉粥就可以吃囉！

※蔥及油條可預先切好，但不要先放入鍋中，等瘦肉粥完成後再加上去即可。





材料

薏仁..........一斤
紅豆..........半斤
糖............少許

作法

1. 薏仁及紅豆放入紫砂鍋之前，請先將薏仁及紅豆泡在清水中二小時(軟化)。
2. 之後再一併放入鍋中，接著加水入鍋中，水量加至紅豆薏仁份量的二倍多一點。
3. 加少許糖(依個人喜好酌量加，亦可不加)。
4. 再蓋上紫砂鍋蓋，將調溫旋鈕轉至“高溫”(約六個小時之後即完成)



認 識 紫 砂 鍋

特色:

紫砂含有豐富的礦物質，而且有導溫快、保溫性強，所以目前使用於茶具、鍋類、煲類..等器具都很不錯。

紫砂給人淳樸、自然、高品味感覺。懸浮式設計確保熱流充分均，提高烹煮效率，節省煮食時間，適合煮湯、煮粥，出品醇香可口。

根據韓其樓先生編著的《紫砂壺全書》介紹，質性特殊的紫砂陶原料，黏中帶砂，柔中見剛，富有韌性，顏色鮮豔。有紫色的砂泥，奶色的白泥，橘色的黃泥，猩紅的原泥，黛色的綠泥......斑斑爛爛，被譽為"五色土"。

這些陶土燒成之後的器物，表面光挺平整之中含有小顆粒，表現著一中砂質效果，所以稱之為紫砂、紫砂器或紫砂陶，它是中國獨有的一種陶器。

紫砂泥料主要分為紫泥、朱泥（紅泥）和本山綠泥三種，而以紫泥為最普遍，通稱為紫砂。

韓其樓先生形容紫砂:
我戀紫砂無釉彩，相見如人披肝膽，
不靠衣衫扶身價，惟以本質令人愛。

色妍： 紫泥、朱泥和本山綠泥三種主要紫砂泥料，均可單獨用來製作各種器皿，又能互相摻合，或加入礦物顏色，便可得到一系列不同深淺的褐色、紅色和黃褐色；墨綠色和黑紫色是二十世紀的新色系。因此紫砂陶泥繽紛的色彩，令紫砂器皿也同樣色澤妍美。

形豐： 由於紫砂的可塑性極高，成型後坯體强度高，坯的乾燥收縮率小，燒成後不易變形，所以適合製作手工精巧的工藝品。
因此，紫砂器皿能夠呈現出千姿百態的造型、精密的構造。

技精： 由於紫砂泥是一種不能用水直接調稀的陶土，所以不適合以輪製法或注漿法成形，而是需要用手捏造成各類器物。
當然這些手工技藝都是幾百年甚至上千年，歷代藝人的經驗積累和探索的成果，所以，我們今日看到的這些紫砂工藝品，技藝精湛，巧奪天工。

藝高： 紫砂工藝日趨完美，造型洗練大方，色調古樸雅致，意韻幽深曠遠。如果紫砂成品和諧了泥、形、技、神、氣、態各方面的內涵與藝術神韻，那製作出來的成品，就不只是工藝品，而是一件文化藝術珍品了。

取自韓其樓先生編著的《紫砂壺全書》